平成28年（2016年） 9月15日
No.1343

発行｜渋谷区
編集｜広報コミュニケーション課
住所｜〒150-8010 渋谷1-18-21
電話｜03-3463-1211（代表）
公式HP｜www.city.shibuya.tokyo.jp/
公式 Twitter｜@city_shibuya

恵比寿じもと食堂の皆さん

お腹も心も満たしてくれる、地域の食卓。
渋谷区の「こども食堂」へ、ようこそ。

★渋谷区役所は庁舎建替えのため、仮庁舎へ移転しています　移転先▶渋谷1-18-21

10月1日は「平和・国際都市 渋谷の日」

昭和7年10月1日は渋谷町、千駄ヶ谷町、代々幡町の3町合併により渋谷区が誕生した日です。
平成14年には、条例で10月1日を「平和・国際都市 渋谷の日」と定め、区民の皆さんと区の連携により、平和と国際交流による文化都市を創造し、区民福祉の進展を図ることを宣言しました。

施設を無料開放します

スポーツ施設　詳しくは各施設に問い合わせてください。

※各プールの入場は閉館1時間前まで

施設名		時間	対象
スポーツセンター ☎3468-9051 FAX3468-9133	壁打ちテニスコート	9:00～20:20	区内在住・在勤・在学の人
	プール・トレーニング室	9:00～21:00	
猿楽トレーニングジム ☎3461-3447 FAX3461-3448	トレーニング室	9:00～21:00	
代官山スポーツプラザ ☎5428-0831 FAX5428-0832	プール	9:00～21:00	
ひがし健康プラザ ☎5466-2291 FAX5466-2292			
中幡小学校温水プール ☎3376-1069 FAX3376-1072			
上原中学校温水プール ☎3460-7531 FAX3460-7531			
渋谷本町学園温水プール ☎3373-1303 FAX6276-3810		9:00～17:00	

リフレッシュ氷川　和室（☎5466-7700 FAX5466-1101）
時間▶9:00～21:00　対象▶区内在住・在勤・在学の人

勤労福祉会館　体育館・卓球室（☎3462-2511 FAX3462-2022）
時間▶9:00～21:00　対象▶都内在住の人
※室内用運動靴、バドミントン・卓球用具は持参

ふれあい植物センター（☎5468-1384 FAX5468-9385）
時間▶10:00～18:00（入園は17:30まで）

重要文化財 旧朝倉家住宅（☎3476-1021 FAX3476-1025）
時間▶10:00～18:00（入館は17:30まで）

白根記念渋谷区郷土博物館・文学館（☎3486-2791 FAX3486-2793）
時間▶11:00～17:00（入館は16:30まで）

問文化振興課交流推進係（☎3463-1142 FAX3464-3406）

渋谷区少年少女合唱団 第3回定期演奏会

▶日時　11月20日（日）14:00開演（13:00開場）
▶場所　文化総合センター大和田4階さくらホール
▶曲目　♪「世界の旅」♪グリーンスリーブス♪フニクリフニクラ♪ロンドンデリーの歌ほか
♪「日本の童謡」♪赤い鳥小鳥♪汽車メドレー♪アメフリ～てるてる坊主ほか　委嘱初演 編曲:山中惇史
♪こどものための合唱曲集「光のとおりみち」よりほか
▶指揮　掛江みどり　▶ピアノ　山中惇史
▶申込　入場整理券を持参
※入場整理券は、10月1日から文化総合センター大和田3階ホール事務室（☎3464-3252）で配布（10:00～19:00 ※土・日曜日、祝日は17:00まで）、なくなり次第終了
※全席自由、5歳未満は入場不可
※車椅子席はホール事務室へ問い合わせ
問文化総合センター大和田事業・施設管理係（☎3464-3381 FAX 3464-3406）

▲心と声を合わせた美しいハーモニーを届けます

コスモプラネタリウム渋谷 投影スケジュール

▶日程　9月15日（木）～10月16日（日）
▶スケジュール

火～金曜日

時刻	番組
13:00	時間旅行
14:30	BILLION SUNS
16:00	天の川をさぐる
19:00	火～木曜日　BILLION SUNS 金曜日　ファーストスター誕生（受賞記念リバイバル投影）

土・日曜日、祝日

時刻	番組
11:30	ファミリータイム 探検！ぼくらの太陽系
13:00	ファミリータイム 探検！ぼくらの銀河系 ～星のいのちをめぐる旅～
14:30	天の川をさぐる
16:00	BILLION SUNS
17:30	時間旅行
19:00	奇跡の惑星（ほし）のシンフォニー

担当者の声
解説員による星空解説をぜひお楽しみください

▶場所　文化総合センター大和田12階　▶定員　各回120人
▶費用　600円、小中学生300円※当日施設で観覧券を購入してください。
▶休館日　月曜日（祝日の場合は翌日）
問コスモプラネタリウム渋谷（☎3464-2131 FAX3464-2148）

河津さくらの里 しぶや　10月のお得な情報

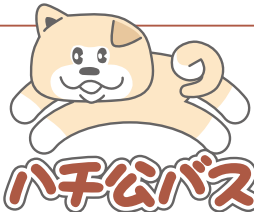
鮎の塩焼きのサービス

秋バラが見ごろ 河津バガテル公園

このほかにも、伊豆を楽しめるプランが盛りだくさん。
詳しくは河津さくらの里 しぶやHPをご覧ください。
問河津さくらの里 しぶや（☎0558-32-1020）
河津さくらの里 しぶや東京事務所（☎3464-2424 FAX5489-9781）

渋谷区コミュニティバス

バス停 一時休止のお知らせ

イベント開催に伴う交通規制のため、バス停を一時休止し、迂回（うかい）運行を実施します。

丘を越えてルート（上原・富ヶ谷ルート）

日時	休止するバス停	臨時のバス停
9月21日（水）15:00以降 9月22日（祝）10:00以降	「15はつらつセンター富ヶ谷」「16望星高校」	「6富ヶ谷二丁目」「7富ヶ谷交差点」
9月22日（祝）・23日（金）終日	「12古賀音楽博物館」「13上原小学校」	

本町・笹塚循環 春の小川ルート

日時	休止するバス停	臨時のバス停
9月23日（金）・24日（土）終日	「19本町五丁目」「20本町幼稚園」	区HPをご覧ください

問土木清掃部管理交通係（☎3463-1854 FAX5458-4908）

〈世帯と人口〉世帯:134,534　人口:222,050（男:106,606　女:115,444）［うち外国人:9,664（男:5,259　女:4,405）］　※平成28年8月1日現在

あなたの健康と生活を支えます　国民健康保険（国保）

加入要件

区内在住の人は、すべて渋谷区国保に加入しなければなりません（次のいずれかに該当する人は除く）。
- 後期高齢者医療制度の被保険者
- 職場の健康保険、共済組合、船員保険の被保険者（組合員）とその被扶養者
- 国民健康保険組合の被保険者
- 生活保護受給者
- 外国籍で在留期限が切れている、または在留資格が「外交」「短期滞在」、医療を受けることなどを目的とする「特定活動」の人
- 外国籍で在留期間が3か月以下の場合で、日本に3か月を超えて滞在することを証明できない人

届　出

世帯主は、世帯内に加入・喪失・変更など国保資格の異動があったときは、14日以内に届出が必要です。
加入の届出が遅れても資格が発生したときにさかのぼるため、過去の分の保険料が発生する場合があります。
※届出に必要な書類などは事前に問い合わせてください。
▶届出場所
区役所仮庁舎第1庁舎2階国民健康保険課、出張所・区民サービスセンター
※外国籍の人は出張所・区民サービスセンターでは手続きができません。
問 国民健康保険課資格賦課係（☎3463-1781 FAX5458-4940）

医療費の返還など

- 転出したときや、ほかの健康保険へ加入した場合は、渋谷区国保に届け出るとともに受診中の医療機関へ、保険が変わったことを伝えてください。
- 資格喪失後、渋谷区の国保証で診療を受けた場合は、医療費を返還してください。

問 国民健康保険課給付係（☎3463-1776 FAX5458-4940）

保険料の支払いは口座振替で

▶申込に必要なもの　口座振替依頼書、預（貯）金通帳、預（貯）金通帳の届出に使ったハンコ、国保証の記号番号がわかるもの（国保証・領収書など）
▶申込場所　国民健康保険課、出張所・区民サービスセンター
※郵送による手続き可。詳しくは問い合わせてください。

●ペイジー口座振替サービス

金融機関のキャッシュカードで口座振替の手続きができます。その場で口座確認が可能で、口座振替開始までの期間が短縮できます。
▶手続きに必要なもの
- 本人確認ができるもの（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど）
- 金融機関のキャッシュカード（手続き時に暗証番号が必要）

※利用可能な金融機関については、問い合わせてください。
▶申込場所　国民健康保険課、出張所・区民サービスセンター

●モバイルレジ

納付書1枚につき30万円までの保険料は、携帯電話・スマートフォンで納付できます。

▶利用方法
1. 金融機関でインターネットバンキングの利用申込をする
2. アプリ「モバイルレジ」をダウンロードし、起動する
3. カメラで納付書に印刷されているバーコードを読み取る
4. 納付内容、金額、金融機関を確認
5. インターネットバンキングで決済

▲モバイルレジ ダウンロードページ

問 国民健康保険課収納係（☎3463-1784 FAX5458-4940）

保険料を納めないと

保険料の未納が続くと、財産の差し押えや有効期間の短い国保証などを交付する場合があります。国保証に代えて交付する資格証明書で受診すると、医療費は一旦全額自己負担となります。
※保険料の支払いが困難な場合は相談してください。
問 国民健康保険課収納係（☎3463-1794 FAX5458-4940）

郷土博物館・文学館

▶場所　東4-9-1（〒150-0011）
☎3486-2791 FAX3486-2793

渋谷を流れた川の写真展

▶日時　10月16日（日）まで
▶内容　昭和30年代まで区内各地を流れていた川の写真の紹介

昭和31年 代々木上原駅付近の宇田川▶

入館料　100円、小中学生50円
※10人以上の団体は2割引き
※60歳以上の人、障害のある人と付き添いの人は無料
開館時間　11:00～17:00（入館は16:30まで）
休館日　月曜日（祝・休日の場合は翌日）

渋谷の母語り

▶日時　10月9日（日）13:00～15:00
▶場所　塙保己一史料館（東2-9-1）
▶内容　講演会「金王丸誕生の地」「梅若丸と妙亀塚」「姥捨山」ほか
▶対象　区内在住・在勤・在学の人
▶定員　50人（先着）
▶申込　当日会場で※詳しくは塙保己一史料館へ（☎・FAX3400-3226）

松濤美術館

▶場所　松濤2-14-14（〒150-0046）
☎3465-9421 FAX3460-6366

サロンクバヤ　シンガポール　麗しのスタイル　つながりあう世界のプラナカン・ファッション

▶日時　9月25日（日）まで

©Asian Civilisations Museum, Singapore

入館料	区分	料金
	一般	500円
	大学生	400円
	高校生・60歳以上	250円
	小中学生	100円

※区内在住の人、10人以上の団体は2割引き
※区内在住の人は金曜日が無料
※障害のある人と付き添い1人は無料
開館時間　10:00～18:00（金曜日のみ20:00まで）
※入館は閉館30分前まで
休館日　9月20・23日、9月26日～10月7日

◎2017松濤美術館公募展　作品募集

搬入日 12月17日（土）・18日（日）13:00～16:00
応募資格 区内在住・在勤・在学で高校生以上の人
出品数 1人1点
※詳しくは応募要項をご覧ください（9月下旬から美術館・図書館・出張所などで配布）。

ふれあい植物センター

▶場所　東2-25-37（〒150-0011）
☎5468-1384 FAX5468-9385

企画展　ミックスナッツの世界地図

▶日時　9月25日（日）まで
▶内容　ミックスナッツに含まれているナッツ類の植物の原産地などを紹介

＼ワークショップ／

カラマツで小さな動物作り
▶日時　10月1日（土）・2日（日）13:00～16:00（受付は15:30まで）　**▶費用**　1セット100円
▶申込　当日会場で

＼講座・実習／

キノコのオブジェを作ろう
▶日時　10月16日（日）13:30～15:30
▶講師　五感ぐるぐるかきくけこ
▶対象　小学生以上の人

盆栽：ハゼ
▶日時　10月22日（土）13:30～15:30
▶内容　ハゼの盆栽の1年間の管理方法の紹介
▶講師　盆栽家　大房勇氏
▶対象　中学生以上の人

〈共通事項〉
▶定員　15人（先着）　**▶費用**　1,500円
▶申込　9月25日から電話で

入園料　100円、年間パスポート1,000円（区内在住の小中学生、60歳以上の人は無料）
※講座・実習などに参加する場合も別途入園料が必要
開園時間　10:00～18:00（入園は17:30まで）
休園日　月曜日（祝・休日の場合は翌日）

未来の渋谷の可能性を広げる

“かも”づくりフューチャーセッション（全4回）

どんな未来の暮らし方、遊び方、働き方の可能性があるかを考えて、渋谷の未来のシナリオを作ります。アイデアやアクションプランを、可能な限り実現できるよう、区は本気で応援します。住みやすい渋谷を作っていきたい人、地域を大切にしたい人、本気でアクションを起こしたい人、アイデアが豊富な人はぜひ応募してください。

▶**日時**　10月11日（火）、11月15日（火）、12月13日（火）、29年1月24日（火）18:30～20:30　※全4回出席できる人

▶**場所**　勤労福祉会館　※2回目以降の時間と場所は変更の場合あり
※子ども同伴可、会場内にキッズスペースあり

▶**定員**　60人程度（抽選）

▶**申込**　9月25日（必着）までに「“かも”づくりフューチャーセッションHP」（http://shibukamo.peatix.com/）から、または往復ハガキで（郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号・渋谷だからできる可能性“かも”のアイデアを記入）、〒150-8010（住所不要）渋谷区役所渋谷駅周辺整備課都市再生事業推進係内「“かも”づくりフューチャーセッション事務局」へ

※往復ハガキでの応募者には、9月下旬に結果を通知します。

問渋谷駅周辺整備課都市再生事業推進係（☎3463-2943 FAX5458-4918）

9月29日（木）から第3回区議会定例会が開かれます

主に27年度各会計歳入歳出決算が審査されます。本会議は通常、初日と2日目に代表質問と一般質問、最終日に議案の議決などが行われます。どなたでも傍聴できます（車イスでの傍聴も可）。また、初日は手話通訳者を配置します（2日目以降は希望制）。

※詳しくは、区議会だより、区議会HPをご覧ください。

▶**場所**　区役所仮庁舎第2庁舎2階議場

問定例会は　区議会事務局議事係（☎3463-1073）
手話通訳は　庶務係（☎3463-1094）
区議会だより・HPは　調査係（☎3463-1096 共通FAX5458-4939）

がん検診のお知らせ

対象者は区の指定医療機関で、無料でがん一次検診が受けられます。
区のがん検診を過去3年以内に受診した人、今年度中に20・40・66・70歳になる人、国のがん検診事業の対象者には、クーポン券を発送します。
がん検診の対象者で過去3年以内に受診していない人や転入者には、希望によりクーポン券を発送しますので問い合わせてください。
対象者でも、妊娠中（大腸がん検診は受診可）や治療中などで受診できない場合があります。

●がん一次検診（区の事業）

検診名	検診内容	対象年齢（29年4月1日現在）
胃	バリウムX線検査	40歳以上
肺	胸部X線・喀痰（かくたん）検査	
大腸	便潜血検査	
乳	マンモグラフィ・視触診併用	40歳以上で偶数年齢の女性※
子宮頸（けい）	内診・子宮頸部細胞診	20歳以上で偶数年齢の女性※

※乳がん・子宮頸がん検診は、奇数年齢の人でも前年度に未受診の場合に限りクーポン券を発行しますので問い合わせてください。

●新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業（国の事業）

検診名	検診内容	対象年齢（28年4月1日現在）
乳	マンモグラフィ・視触診併用	40・45・55歳の女性
子宮頸	内診・子宮頸部細胞診	20・25・35歳の女性

●発送・予約受付期間

クーポン券は、年3回に分けて発送します。各検診の予約は、同封の医療機関一覧から選択し、直接電話してください。

期	誕生月	発送状況	予約受付期間
1	4～8月	4月上旬発送済	4～8月
2	9～12月	7月上旬発送済	7～11月
3	1～3月	9月上旬発送済	9～1月

※40歳以上の区と国の事業の対象者には、クーポン券が複数の封筒で届くことがあります。

問地域保健課健康推進係（☎3463-2412 FAX5458-4978）

臨時福祉給付金、障害・遺族年金受給者向け給付金の対象者に申請書を郵送しました

▶**対象**　基準日（28年1月1日）に渋谷区に住民登録があり、28年度特別区民税・都民税が課税されていない人（課税されている人の被扶養者・生活保護制度の被保護者などを除く）

※28年1月2日以降に渋谷区に転入した人は、28年1月1日時点で住民登録のある各区市町村へ問い合わせてください。

▶**金額**　1人につき3,000円（支給は1回限り）

※28年度臨時福祉給付金支給対象者のうち、28年5月分の障害基礎年金や遺族基礎年金などを受給した人には、1人につき30,000円の加算措置があります（高齢者向け給付金を受給した人は除く）。

▶**申請から支給までの流れ**

①9月12日に区から対象者に申請書類を発送しました。必要事項を記入した申請書などを、同封の返信用封筒で郵送してください。

申請期限　12月16日（金）※消印有効

②申請書類を確認後、区から支給決定通知書（ハガキ）を送付します。（通知書には、受給者名、支給決定額、口座振込予定日などを記載）
※申請書などに不備があると支給が遅くなります。

③10月中旬以降、順次（申請書の受付から約1か月後）指定口座に振り込みます。

渋谷区臨時給付金コールセンター
0120-926-690
月～土曜日（祝・休日を除く）8:30～17:00

渋谷区臨時給付金専用受付窓口

▶**日時**　12月16日（金）まで（土・日曜日、祝日を除く）8:30～17:00

▶**場所**　区役所仮庁舎第1庁舎2階税務管理係

問税務課税務管理係（☎3463-4009 FAX5458-4913）

福祉タクシー券（後期分）を交付します

▶**交付日**　9月26日（月）から

▶**対象**　区内在住で、次のいずれかに該当する人
- 身体障害者手帳1・2級
- 身体障害者手帳3級で、下肢・体幹・呼吸器（常時酸素吸入装置携帯）機能障害
- 愛の手帳1・2度

▶**申請方法**　申込書に必要事項を記入し、〒150-8010（住所不要）渋谷区役所障害者福祉課給付係へ郵送・持参

※申込書は前期分の交付時に配布しました。
申込書がない人は、問い合わせてください。

問障害者福祉課給付係（☎3463-1924 FAX5458-4935）

29年度 渋谷区奨学資金の貸付

▶**対象**　20歳未満で、次のすべてに該当する人
- 区内に6か月以上居住している
- 29年4月に高等学校、高等専門学校、専修学校高等課程（職業教育を目的とする学校）に進学を希望している、または在学している
- 奨学資金の貸付を受けないと就学が困難である
- 国や他の団体から同種の資金の貸付を受けていない

※世帯の所得条件があります。詳しくは問い合わせてください。

▶**貸付額**

種　類	国公立・専修学校高等課程	私　立
奨学資金（月額）	15,000円	28,000円
入学資金	76,000円	220,000円
進級資金	希望により進級時　8,000円	

▶**定員**　30人程度

▶**申込**　10月14日までに区役所仮庁舎第1庁舎3階学務課学事係で（区立中学校に在学している人は各学校で）

問学務課学事係（☎3463-2986 FAX5458-4953）

羽田空港の機能強化(国際線の増便)について

国土交通省は、首都圏の国際競争力の強化、訪日外国人旅行者の増加、国内各地への経済効果の波及を通じた地方活性化などの観点から、羽田空港のさらなる機能強化(国際線の増便)が必要と考え、その具体化に向けて、南風運用時の15:00～19:00に、着陸機が渋谷区上空を通過する飛行経路案を提案し、27年7月以降、住民説明会を開催してきました。渋谷区においても27年9月、28年1月の2回、渋谷ヒカリエで説明会が行われました。

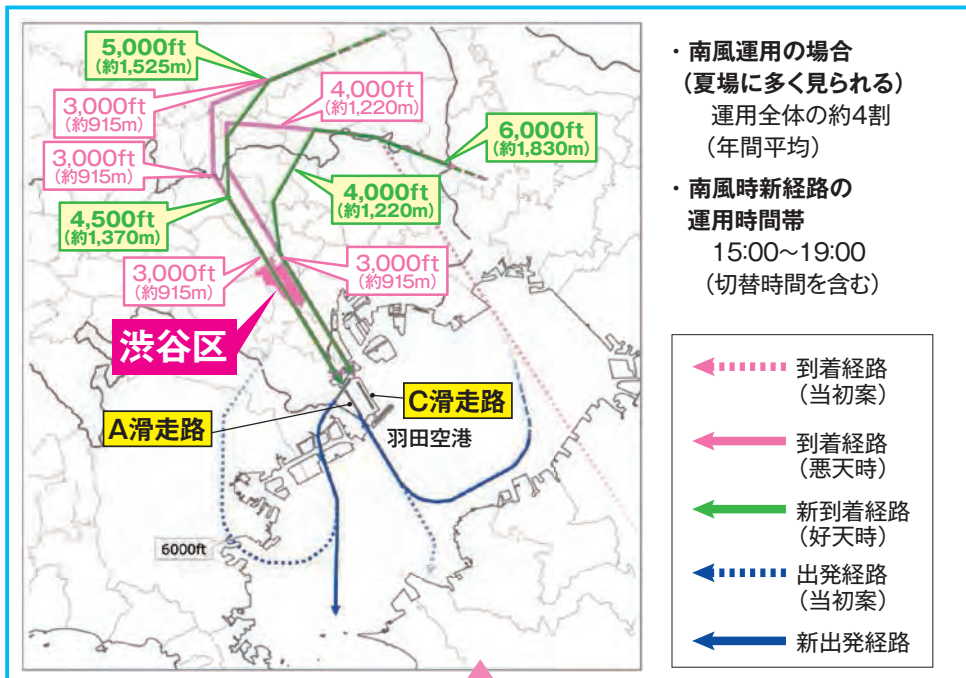
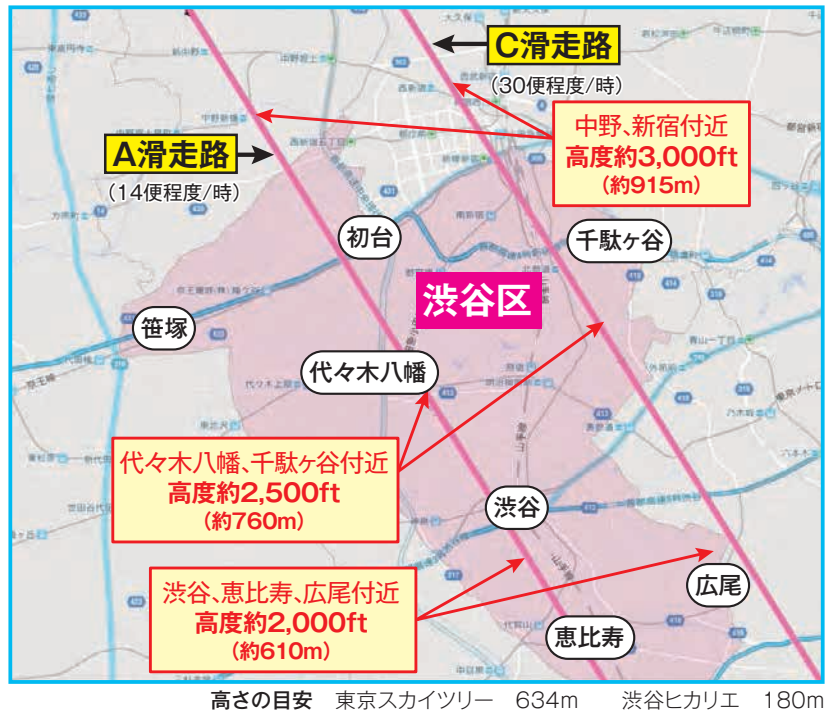
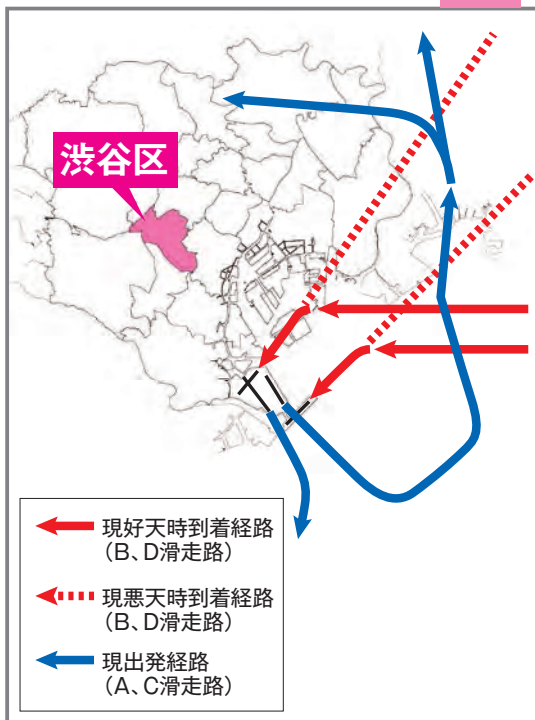
国土交通省は、説明会などで寄せられた住民の意見などを踏まえ、騒音などの環境や安全に配慮した方策を検討し、7月28日、「環境影響等に配慮した方策」を策定しました。

区としては、国土交通省が提案する羽田空港の機能強化、国際線の増便について必要性は認識するものの、区民が不安を感じている騒音の影響や、落下物などの安全対策について、区民への十分な周知と、理解を得るための丁寧な説明を国土交通省へ求めています。

現在、国土交通省が進めている羽田空港の機能強化、国際線の増便について、新たな飛行経路案、環境影響などに配慮した方策、今後の進め方などは以下のとおりです。

新たな飛行経路案(南風時)

新たな飛行経路案(渋谷区拡大図)

高さの目安　東京スカイツリー　634m　渋谷ヒカリエ　180m

現行の飛行経路(南風時)

環境影響などに配慮した方策

1. **騒音に配慮した低騒音機の導入**
   より静かな航空機の使用を促すため、航空機の重量と騒音の要素を組み合わせた料金体系への見直しを行う。
2. **航空機の安全対策**
   航空機の安全な運航を確保するため、安全審査や抜き打ち監査などにより、引き続き安全確保を徹底する。
3. **落下物対策**
   今後も点検・整備の徹底の指導を行い、部品の脱落防止、氷塊の防止など未然防止策を強化する。

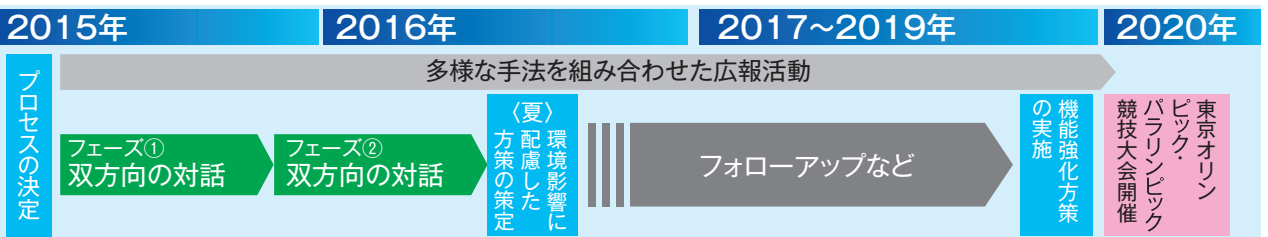
騒音の影響

音の大きさ(瞬間最大値)

高度 約3,000ft(約915m)新宿、中野付近	約63～70dB
高度 約2,500ft(約760m)代々木八幡、千駄ヶ谷付近	約65～72dB
高度 約2,000ft(約610m)渋谷、恵比寿、広尾付近	約68～74dB

音の大きさの目安

自動車	瞬間最大で約70～85dB程度
コンビニの店内	常時60dB程度
エアコン(室内)	常時50dB程度

今後の進め方

フェーズ①[必要性や実現方策など]
国際線増便の必要性や実現方策などについて情報を提供。皆様の声から課題を整理し共有します。

フェーズ②[対策や運用方法など]
環境対策、新飛行経路の運用方法など、皆様の意見を伺いながら、環境影響に配慮した方策を策定します。

※図は国土交通省の資料を基に区で作成　※詳しくは、国土交通省特設HP「羽田空港のこれから」をご覧ください。

問環境保全課環境計画推進係(☎3463-2749 FAX5458-4903)
国土交通省「羽田空港のこれから」に関するご意見窓口(☎0570-001-160、IP電話からは☎5908-2420)

ハチラボ講演会「ロボット時代の創造」

▶**日時**　10月23日(日)13:30～15:00
▶**場所**　文化総合センター大和田4階さくらホール
▶**講師**　ロボットクリエイター　高橋智隆氏
▶**対象**　小学生以上の人※区内在住・在学の高校生以下を優先(小学生は保護者同伴)　▶**定員**　700人(抽選)
▶**申込**　10月5日(必着)までに往復ハガキ・ファクスで(代表者の住所、氏名、電話番号、全員の氏名、学校名・学年)、〒150-0042宇田川町5-2渋谷区役所神南分庁舎生涯学習振興課生涯学習係へ※1通につき5人まで、電子申請可
問生涯学習振興課生涯学習係(☎3463-3049 FAX3463-3822)

9月はがん征圧月間 －日本人のためのがん予防法6項目

1. 禁煙(受動喫煙にも注意)
2. 飲むなら節度のある飲酒
3. 食事は偏らずバランス良く
4. 日常生活を活動的に
5. 体重は適正範囲に
6. 肝炎ウイルス、ピロリ菌の検査を

問地域保健課健康推進係(☎3463-2412 FAX5458-4978)

この人に聞きました！
恵比寿じもと食堂
末岡真理子（すえおかまりこ）さん

―― 「恵比寿じもと食堂」はどんな場所ですか？

子どもやお父さん、お母さん、地域の人が来て、ご近所付き合いができるような場です。月に2回、第2・4水曜日の15：00〜19：30に開催していて、食事は17：30からです。子ども達が仕込みの様子を見たり、ここで宿題もできるように、早めに開けています。参加費は大人も子どもも500円。落語会などを開催することもあります。

―― 始めたきっかけは何ですか？

「こども食堂」の活動を何年も前からやられている方の記事を、雑誌で見たことがきっかけです。その中に「18時になったら近所のおばちゃんが一斉に『こども食堂』の暖簾（のれん）を出すような世の中になったらね」という言葉があって、私もそんな近所のおばちゃんになりたいと思ったんです。

―― 「こども食堂」の必要性は、ご自身の経験から感じていたのですか？

そうですね。私は福島県出身、主人は山口県出身で、それぞれ親から離れているので、子育てを手伝ってくれる人、助けを求められる人がいなかったんです。子どもが幼稚園に入るまでは、子育てでわからないことがあったら、まずはインターネットで調べる、というような状況でした。その後、徐々に子育てのことを話し合える人ができていったんですけど。もっと顔を合わせるような、地域のコミュニケーションが増えたらいいなと思いました。「恵比寿じもと食堂」も、そんな場所にしていきたいです。

―― 子どもだけでなく大人にとっても魅力的な場所なんですね。

お母さん達もよく来てくださって、常連さんもいますし、初めての方も毎回います。嬉しかったことは、関西から恵比寿に引っ越して来られた方が、地元にいるときは近くに知り合いも多くて、ちょっとうっとうしいくらいに思っていたのが、こっちに来て近所に知り合いもいなくて、その大切さがわかって寂しく感じていたそうなんです。でも「じもと食堂」で会ったママに、街でまた出会って、そこで友達になって、そういうきっかけになる場所があってよかったと言ってもらえました。「今日は『じもと食堂』があるから、食事を作らなくていいと思っただけで、肩の荷が下りる」と言ってくださる方もいます。

―― 何か、人と人がつながるような工夫をしているんですか？

特別な何かをしているわけではないのですが、きっかけがあるとすると、来てくださる皆さんが仕込みや片付けを手伝ってくれるんです。調理中、子どもが手を出しそうになったら、自分の子どもじゃなくても「危ないよ」って声をかけてくれたり。そうしてみんなで食事して、片付けをして、数時間を一緒に過ごすうちに自然と会話が生まれていますね。

―― 子ども達の反応はいかがですか？

「自分の子どもがこんなに野菜を食べているのを初めて見た」って、お母さん達からよく言われます。使っている無農薬野菜がおいしいこともちろんですし、子ども達は、調理される前の野菜を目で見て、匂いを嗅いで、そして料理に変わっていく様子も見ているし、簡単な作業も手伝っているからかなと思います。みんなで一緒に作って食べることも理由なのかもしれません。みんなよく食べてくれて、残す子はほとんどいないんですよ。

―― 今後はどのような展開を考えていますか？

災害に備えた取り組みもやっていきたいですね。熊本の震災が起きた後には、防災ハンドブックを見ながら、子ども達とコンロを作ったり、ペットボトルでお皿を作ったりしました。あとはフリーマーケットを開いたり、恵比寿のお祭りに出店して、売上を熊本に寄付しました。この場所でできることを、継続して子ども達とやっていきたいと思います。

恵比寿じもと食堂　https://www.facebook.com/jimotoshokudo/

あったかごはんで地域と人々を結ぶ、渋谷区の“お母さん”。

地域の子ども達に無料または安価で食事を提供する“こども食堂”。子どもの孤食の問題や貧困家庭への対策として全国的に広まっている取り組みです。今回は区内でこの活動に取り組んでいる、“地域のお母さん”にお話を伺いました。

この人に聞きました！
ずっとも食堂
左）小水 映（こみず うつる）さん
ずっとも食堂
右）橋詰万裕美（はしづめまゆみ）さん

―― まずは、お二人それぞれの、これまでの活動を教えてください。

小水：“未来を担う子ども達に何かお手伝いできることを”と、“居場所づくり”に取り組んできました。「ずっとも食堂」のほかに「はるのおがわプレーパーク」「せせらぎ冒険遊び場」にも携わっています。

橋詰：私は、料理関係の仕事をしてきて、「木曜食堂」という、子どもとお母さんのためのマクロビオティック（玄米や野菜を中心とした食生活）教室などもやっています。

―― 「ずっとも食堂」を始めたきっかけは何ですか？

小水：私は、“いつ来てもいい、いつ帰ってもいい、誰が来てもいい、自由な、ゆるい場所”っていうのが、地域のいろいろなところに必要だと思っていて、ちょうど橋詰さんが「木曜食堂」を始められたので、「じゃあ一緒に何かやろうよ」と。プレーパークで遊んでいる子には「ウチに帰ってもママがまだいないし」って、コンビニでご飯を買って一人で食べているっていう子もいて、たまにはみんなでにぎやかにご飯を食べられる場所を作りたいなと思ったんです。

橋詰：私も、500円玉を握りしめた小学生が、コンビニに晩ご飯を買いに来ている光景を目の当たりにして。じゃあ、私たちがご飯を作って、その子も一緒に食べたらいいんじゃない？っていう話になって、広がっていきました。

―― どういうかたちで運営していますか？

小水：上原ファンイン（大山町会館）、夕暮れ隊（民間老人ホーム もみの樹）、木曜食堂（総合ケアコミュニティ・せせらぎ）、ガイラ（初台ガイラカレー）という、4つのグループがそれぞれの活動場所で開催しています。それぞれが月に1回ずつ、週に1度はどこかでやっています。参加費は300円。時間は17：30〜20：30です。夕暮れ隊は、事前予約が必要ですが、それ以外は、好きな時間に気軽に来ていただいて大丈夫です。

―― 食事の内容も場所によって違いますか？

小水：私たちは互いに比べない、競わないという姿勢でやっているので、それぞれの環境や考えのもと、さまざまなごはんを作っています。

橋詰：木曜食堂の場合は、“子どもに媚びない食事”です。子どもが好きそうなものだけではなく、野菜を多めにしたり、昆布からとった出汁を使ったり、手作りのぬか漬けなど、手をかけたものを出します。デザートだけは、マクロビオティックの考えを反映した、卵や乳製品を使わないお菓子にしています。

小水：ガイラは、前回は手巻き寿司でしたね。子どもの好きな唐揚げやナポリタンを出すこともあります。夕暮れ隊は、老人ホームの栄養管理がされたメニューを、入居者と子ども達が一緒に食べるんです。入居者と一緒にレクリエーションをしたりもしますね。

橋詰：入居者の方も、子ども達が来るのを楽しみにしているようです。

―― 地域に根付いた皆さんで取り組んでいるんですね。

小水：子ども達から複雑な思いを聞くこともあるんです。そんなときに近所のおばちゃんが声をかけるだけでも違うんじゃないかなって。地域で子ども達を育ててた時代に、少し戻れたらなと思うんです。

橋詰：昔、近所におせっかいなおばちゃんって、いっぱいいたじゃないですか。きっと私たち、それです。ほっとけないんです（笑）。

小水：私たち自身も食べている時は楽しいし、「おいしいね〜」って言いながら食べるって大事。大人も子どもも分け隔てなく、うなずき合える関係を持つことが必要なんだろうなと思うんですよね。

橋詰：同じ食事でも、誰と食べるかで全然変わってきますよね。一人で食べている子どもの向こう側には、毎日、一生懸命働いているお母さん、お父さんがいるわけで、そういう人たちを応援したいですね。

NPO法人ピアサポートネットしぶや　☎6459-3848（平日10：00〜18：00）

渋谷区の番組を放送中です

ラジオ しぶや区ニュース（10分間）	渋谷隣人祭り（45分間）	hello from Shibuya（30分間）	ラジオ しぶや区ニュース（区長の部屋ほか）（10分間）
月〜木 11：00／16：00／21：50	火 11：15	火 16：20	金 11：00／17：00／19：50
「しぶや区ニュース」の情報を発信します	渋谷区で活躍する様々な人が登場します	区内の外国人を招いて話を伺います	長谷部健 渋谷区長が出演する場合もあります

しぶや区ニュース × 渋谷のラジオ とは？
リニューアルした「しぶや区ニュース」では毎号、「渋谷のラジオ」と連動したページを掲載。「しぶや区ニュース」と「渋谷のラジオ」が連携して、人と人のつながりが広がる紙面をお届けします。

渋谷のラジオ　周波数：87.6MHz FM　☆公式アプリでも聴取可能
住所｜渋谷3-22-11 サンクスプライムビル1階　TEL｜6712-6876
FAX｜5778-9620　E-MAIL｜info@shiburadi.com　HP｜https://shiburadi.com/

SHIBUYA's Life Information

くらしの情報

日日程・時間　場場所・会場　内内容　講講師　対対象・資格（在住・在勤・在学は渋谷区内）　定定員・人数
費費用（記載なしの場合は無料）　持持ち物（特に必要なもの）　申申し込み・応募方法　問問い合わせ
HPホームページ　子ども向け　子育て世代向け　高齢者向け

ハガキ・ファクスなどの記入例

希望講座・コース
①〒・住所※
②氏名（ふりがな）
③年齢
④電話番号
・その他
（生年月日、性別など）

①～④をすべて記入してください。
※在勤の人は勤務先・所在地、在住・在学の人は学校名（学年）・所在地を記入
・申込は原則1人1通
・往復ハガキの場合は、返信用の住所・氏名も記入してください。

e 電子申請で申込可

保健

乳幼児のアレルギー予防教室 e

日10月20日㈭14:00～15:30　場美竹の丘・しぶや
内食物アレルギーとアトピー性皮膚炎の最新情報
講帝京大学医学部小児科教授　小林茂俊氏
対主にアレルギー疾患を持つ乳幼児の保護者、妊娠中の人　定50人（先着）※託児あり（1歳以上の未就学児、10人程度）
申9月28日から電話で ※電子申請可
問地域保健課地域医療係
（☎3463-2433 FAX5458-4978）

アレルギー疾患教室（成人） e

日程・講座名	講師
10月27日㈭ 気管支ぜん息の新しい治療法：気管支サーモプラスティ	国立国際医療研究センター呼吸器内科診療科長 杉山温人氏
11月24日㈭ アトピー性皮膚炎の適切な治療法を見直そう	東邦大医療センター大橋病院皮膚科客員教授 向井秀樹氏
11月30日㈬ 鼻炎と花粉症	日本医科大学多摩永山病院耳鼻咽喉科部長　後藤穣氏

※いずれも時間は14:00～16:00

○共通事項

場文化総合センター大和田2階学習室1
対主に気管支ぜん息などのアレルギー疾患のある人
定50人（先着）　申10月3日から電話で ※電子申請可
問地域保健課地域医療係
（☎3463-2433 FAX5458-4978）

9月24～30日は結核予防週間 －結核はひとごとではありません

国内では年間約1万8千人、都内でも年間約2,500人が発病していて、誰でも感染する可能性があります。2週間以上続くせき・たん、発熱、身体のだるさ、体重減少などの症状がある場合は、早めに呼吸器内科を受診しましょう。また、せきがあるときは必ずマスクをつけましょう。
結核の治療にかかる費用は助成される場合があります。詳しくは問い合わせてください。
問地域保健課感染症対策係
（☎3463-2416 FAX5458-4978）

インフルエンザ予防接種

接種期間10月1日～29年1月31日

●高齢者

対①12月31日現在、かつ接種時に65歳以上の人、②60～64歳（接種時）で心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害がある身体障害者手帳1級程度の人（新規の人は事前に連絡が必要）※①は9月末に通知を発送
接種場所23区内の指定医療機関

●子ども

対1歳～中学生
申区内指定医療機関へ電話で（保健所への申込不要）※詳しくは区HPまたは案内で
問地域保健課感染症対策係
（☎3463-2416 FAX5458-4978）

催し物

旧朝倉家住宅「秋麗句会」

日10月16日㈰13:30～15:30
講「風の道」主宰　大高霧海氏　定20人（先着）
費100円、小中学生50円 ※60歳以上の人、障害のある人と付き添いの人は無料
申9月21日から電話・窓口で ※休館日を除く
場・問重要文化財旧朝倉家住宅
（☎3476-1021 FAX3476-1025）

高齢者入浴デー

日9月18日、10月2・16日㈰13:00～16:00
対在住の60歳以上で利用者証のある人（受付で利用者証を提示）
申申請書、顔写真（タテ2.5cm×ヨコ2cm）を用意して、区役所仮庁舎第1庁舎2階福祉部民生係で
※申込は郵送可、申請書は出張所で配布（区HPでダウンロード可）
問福祉部民生係（☎3463-1832 FAX5458-4936）

敬老大会（9月16日㈮開催）について

明治神宮内の工事に伴い、シャトルバスの運行ルート・本数を変更します。所要時間が20分以上かかるため、徒歩での来場にご協力ください（原宿口から約1km、徒歩25分程度）。
問福祉部民生係
（☎3463-1832 FAX5458-4936）

10月の各種相談・学級

保健所の会場は、区役所仮庁舎第2庁舎1階です。

内容・申込		会場	日時	問
精神保健相談 申電話で		保健所	5日㈬ 10:00～11:30 6日㈭ 10:00～11:30	①
		恵比寿保健相談所	3日㈪ 14:00～15:30	⑥
		幡ヶ谷保健相談所	5日㈬ 14:30～16:00 19日㈬ 14:00～15:30	⑦
パパ・ママ入門学級 申当日会場で		保健所	5・12・19日㈬ 13:30～15:30	②
		恵比寿保健相談所		
		幡ヶ谷保健相談所	6・13・20日㈭ 13:30～15:30	⑦
育児学級 申電話で	4～6か月児	美竹の丘・しぶや	14日㈮ 10:00～11:30	②
		恵比寿保健相談所	4日㈫ 10:00～11:30	⑥
		幡ヶ谷保健相談所	27日㈭ 10:00～11:30	⑦
	9～12か月児	保健所	7日㈮ 10:00～11:30	②
		恵比寿保健相談所	14日㈮ 10:00～11:30	⑥
		幡ヶ谷保健相談所	20日㈭ 10:00～11:30	⑦
HIV抗体検査 申電話で（匿名）		保健所	20日㈭ 9:00～10:30	⑤

内容・申込	会場	日時	問
母乳相談 申当日会場で	保健所	3日㈪ 9:30～10:30 17日㈪13:30～14:30	②
	恵比寿保健相談所	6日㈭ 13:30～14:30	⑥
	幡ヶ谷保健相談所	27日㈭ 13:30～14:30	⑦
栄養相談 申電話で	保健所	12・26日㈬ 13:30～15:30	③
	恵比寿保健相談所	27日㈭ 13:30～15:30	
	幡ヶ谷保健相談所	6日㈭ 13:30～15:30	
歯科専門相談 申電話で	保健所	4日㈫ 13:30～14:30	④
	恵比寿保健相談所	14日㈮ 13:30～14:30	⑥
	幡ヶ谷保健相談所	20日㈭ 13:30～14:30	⑦

問①保健指導主査（☎3463-2439 FAX5458-4978）
②母子保健・産前産後ケアセンター
（☎3463-2409 FAX5458-4978）
③母子保健・産前産後ケアセンター・栄養指導
（☎3463-2444 FAX5458-4978）
④健康推進係・歯科衛生（☎3463-2461 FAX5458-4978）
⑤感染症対策係（☎3463-2416 FAX5458-4978）
⑥恵比寿保健相談所（☎3443-6251 FAX3443-6253）
⑦幡ヶ谷保健相談所（☎3374-7591 FAX3374-5985）

休日歯科診療

●渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所
（☎5466-2770、ひがし健康プラザ内）
●休日歯科応急診療所（指定歯科医院）の案内
㈰・㈷・㈫9:00～17:00
◆下記の「区役所もしもしサービス」「ひまわり」で案内しています。

休日・夜間の急病に

○休日・夜間診療
- 区民健康センター桜丘
（☎3464-3478、文化総合センター大和田）
㈯19:00～22:00、㈰・㈷・㈫9:00～22:00
※9:00～19:00は内科・小児科
※19:00～22:00は内科（小児も受診可）
調剤薬局（☎6416-0458）あり
- 休日診療所（当番制2か所9:00～17:00）の案内は区役所もしもしサービス◆（☎3463-1211）9:00～21:00

○病院案内（通年・24時間）
- 渋谷消防署（☎3464-0119）

○救急車を呼ぼうか迷った時は（通年・24時間）
- 東京消防庁救急相談センター
（#7119または☎3212-2323）

◆都の医療機関案内「ひまわり」◆
（☎5272-0303、聴覚障害者専用FAX5285-8080）
- HPhttp://www.himawari.metro.tokyo.jp/
- 医療機関案内 通年24時間
- 医療についての相談 ㈪～㈮ 9:00～20:00

庁舎アクセス

- **A 渋谷区役所仮庁舎（第1～3）**
  〒150-8010 渋谷1-18-21
- **B 渋谷区役所美竹分庁舎**
  〒150-0002 渋谷1-2-17
- **C 渋谷区防災センター／区民サービスセンター**
  〒150-8510
  渋谷2-21-1 渋谷ヒカリエ 8階
- **D 渋谷区役所神南分庁舎**
  〒150-0042 宇田川町5-2
- **E 文化総合センター大和田**
  〒150-0031 桜丘町23-21

高齢者マッサージサービス

日程	場所	定員（先着）
10月4日(火)	はつらつセンター幡ヶ谷	35人
10月12日(水)	はつらつセンター参宮橋	21人
10月13・27日(木)	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	各21人
10月28日(金)	リフレッシュ氷川	14人

※いずれも時間は9:30～16:00（受付は15:00まで）
対在住で65歳以上の人
費1,200円（施術費）
持住所・氏名・年齢を確認できるもの（保険証など）、手ぬぐい
申当日会場で（代理人の申込不可）
問高齢者福祉課サービス事業係
（☎3463-1873 FAX3463-2873）

介護者リフレッシュ交流会

	日時	場所・申込	内容など
①	10月5日(水) 10:00～11:30	ケアステーション笹幡（☎5365-1611）	アロマの香りでハンドマッサージ、茶話会 **講**NPO法人ホリスティックアロマセラピー協会　川島みつる氏
②	10月14日(金) 14:00～15:30	地域交流センター大向 **申**高齢者ケアセンター（☎3770-0247）	家庭でできる介護のポイント **講**ナースステーション東京渋谷支店理学療法士 阿具根千智氏ほか
③	10月15日(土) 13:30～15:00	ケアステーション本町（☎5334-9977）	介護負担が軽くなる体の使い方、健康体操、福祉用具の選定方法 **講**初台リハビリテーション病院介護福祉士 高本真紀子氏ほか

対介護をしている人（要介護者の参加は相談）
費①500円
定各10人（先着）
申9月26日から地域包括支援センターへ電話で
問高齢者福祉課高齢者相談支援係
（☎3463-1890 FAX3463-2873）

遊湯（ゆうゆう）ひろば

日時	場所	内容	定員（先着）
9月26日(月) 13:00～15:00	宝来湯	気軽にジャズ体験	20人
9月27日(火) 13:40～15:40	栄　湯	いい「湯」・いい「食」元気の秘訣	25人
10月13日(木) 12:00～14:00	観音湯	お花の楽しみ方	20人
10月19日(水) 13:30～15:30	第二かねき湯	カスタネットとフラメンコ体験	20人

費高齢者入浴デー利用者証のある人、在住で介護保険被保険者証のある人と介助をしている人は無料（利用者証などを提示、その他の人は200円）
申当日会場で
問福祉部民生係（☎3463-1832 FAX5458-4936）

ランチタイムコンサート「ヴァイオリン二重奏」

日10月11日(火)12:10～12:45
場文化総合センター大和田1階彫刻「天秘」前
※立ち見、雨天時は4階大練習室
曲目イザイ／ヴァイオリン二重奏のためのソナタ（遺作）、ブラームス／ハンガリー舞曲第5番ほか
出演岸本萌乃加、山田香子　**申**当日会場で
問文化総合センター大和田事業・施設管理係
（☎3464-3381 FAX3464-3406）

講座・教室

地域交流会しゃべり場「ささえあいのまちづくり－介護の視点から」

日9月29日(木)14:00～15:30
場ケアステーション笹幡
定20人（抽選）　**申**電話で
問しぶやボランティアセンター
（☎5790-0505 FAX5790-7521）

介護者教室

日10月8日(土)10:00～11:00
内自宅で出来る感染症対策、簡単ハンドマッサージ
対在住・在勤・在学の人　**定**50人（先着）
申9月26日から電話・窓口で ※(日)を除く
場・**問**高齢者ケアセンター
（☎3770-0217 FAX3770-8128）

川本喜八郎人形ギャラリー関連講座「人形衣裳をつくる－三国志・平家物語」

日10月8日(土)13:00～14:30
場渋谷ヒカリエ8階　防災センター会議室
講人形作家　佐藤三郎氏
対在住・在勤・在学の人を優先　**定**50人（抽選）
申9月30日（必着）までに往復ハガキ・ファクスで（記入例参照）、〒150-0031桜丘町23-21渋谷区役所文化振興課交流推進係へ
問文化振興課交流推進係
（☎3463-1142 FAX3464-3406）

就労支援セミナー「渋谷就活塾－就活の落とし穴と成功事例集」

日10月14日(金)13:30～16:30
場笹塚駅前区民施設
内労働法の知識、成功例から採用が決まったポイントを学ぶ　**講**社会保険労務士　大村和夫氏ほか
対区内で求職活動中の人　**定**20人（先着）
申9月26日から電話・ファクスで

◀役立つ知識をクイズ感覚で学べます

問就労支援センターしぶやビッテ
（☎5489-4731 FAX5489-4732）

こども科学センター・ハチラボ

企画展「遊びの再発明展」

日11月13日(日)まで 10:00～17:00
内デジタルガジェットのセンサーやスイッチを組み合わせた展示
※企画制作:NPO法人CANVAS
場・**問**こども科学センター・ハチラボ
（☎3464-3485 FAX3464-4785）

ハチラボ講座「浮き浮き実験とレインボーマジック」

日10月16日(日)10:00～12:00、13:30～15:30
※いずれかを選択
場こども科学センター・ハチラボ
講ガリレオ工房　古野博氏
対在住・在学の小学校3・4年生
定各24人（抽選）
申10月2日（必着）までに往復ハガキで（記入例のほか性別）、〒150-0042宇田川町5-2渋谷区役所神南分庁舎生涯学習振興課生涯学習係へ
※電子申請可
問生涯学習振興課生涯学習係
（☎3463-3049 FAX3463-3822）

濃度の違いでモノの浮き方が変わる？

伝統と芸術、知識ゼロから学ぶ盆栽の世界

日10月15日(土)14:00～16:00
講盆栽愛好家　瀬川健太氏
対在住・在勤・在学の人
定30人（抽選）
申9月30日（必着）までに往復ハガキで（記入例参照）、〒151-0051千駄ヶ谷1-6-5千駄ヶ谷社会教育館へ
場・**問**千駄ヶ谷社会教育館
（☎3497-0631 FAX3497-0632）

羊を学び食べながら、食を核としたコミュニティデザインを考える

日10月15日(土)14:00～16:30
講羊齧協会主席　菊池一弘氏
対在住・在勤・在学の人
定30人（抽選）　**費**1,000円
申9月30日（必着）までに往復ハガキで（記入例参照）、〒151-0064上原3-13-8上原社会教育館へ
場・**問**上原社会教育館
（☎3481-0301 FAX3481-0302）

ボランティア啓発講座「地域デビューって何？－あなたの思いを形にしませんか」

日10月15日(土)14:00～16:00
場美竹の丘・しぶや
講NPO法人れんげ舎代表理事　長田英史氏
対在住・在勤・在学の人
定150人（先着）　**申**電話・窓口で
問しぶやボランティアセンター
（☎5790-0505 FAX5790-7521）

講座・教室のつづき

勤労者福祉公社のセミナー

●ネイルケアセミナー初級編
日10月15日㈯14:00～16:30
内正しい爪の整え方、マニキュアを塗るコツなど
講NPO法人インターナショナルネイルアソシエーション副理事　大江身奈氏

●健康セミナー －お腹の健康と乳酸菌の役割
日10月19日㈬14:00～16:00
内「腸内フローラ」の乱れで生じる悪影響、腸内を有用菌優勢にするためのポイントなど
講東京ヤクルト販売（株）管理栄養士　森田晴子氏

○共通事項
場勤労福祉会館　対在住・在勤の人
定30人（先着）　申9月26日から電話で
問渋谷区勤労者福祉公社（☎・FAX3780-0878）

シニアいきいき大学「お肌の健康」（全8回）

日10月19日、11月2・16日、12月7・21日、29年1月18日、2月15日、3月1日㈬10:00～11:30
場文化総合センター大和田
内頭・顔・手などのマッサージ方法
対在住で60歳以上の人
定15人（抽選）　費3,000円
申10月3日（必着）までに往復ハガキで（記入例のほか生年月日）、〒150-0031桜丘町23-21文化総合センター大和田内 シニアいきいき大学事務局へ
問シニアいきいき大学事務局
（☎3464-5171 FAX3464-5172）

社会教育館講座「伝統芸能を識る－歌舞伎鑑賞入門と常磐津節体験」（全7回）

日10月21日～12月9日の㈮18:30～20:30
※11月25日を除く
講早稲田大学演劇博物館招聘研究員　鈴木英一氏ほか
対在住・在勤・在学で高校生以上の人
定50人（抽選）
申9月30日までに電話・窓口で ※㈪を除く
場・問上原社会教育館
（☎3481-0301 FAX3481-0302）

高齢者ケアセンター

共通事項
対在住の65歳以上で、介護保険サービスを利用していない、自分で来所できる人
申9月26日から電話で ※㈪～㈯9:00～17:00
場・問高齢者ケアセンター
（☎3770-0217 FAX3770-8128）

講座名・日時など	定員
ふれあい食事会「血液のにごりにご用心」 10月14・28日㈮ ※いずれかを選択 12:00～13:00 費700円（食事代）	各20人 （先着）
脳科学ストレッチ 10月14日㈮ ①13:30～14:20、②14:40～15:30 内①講話「痛くないのにしっかり伸びるストレッチ」 ②実技「体を緩めて膝・肩・腰痛を楽にしよう」 講脳科学ストレッチ パーソナルトレーナー NATSUKI	各40人 （先着）

社会教育館講座「英語による外国人向け茶道入門」（全5回）

日11月19日～12月24日の㈯14:00～16:00
※12月3日を除く
講裏千家助教授　阿部宗穂氏
対在住・在勤・在学で16歳以上の人（外国人を優先）※講義は英語のみ
定15人（抽選）　費4,000円（教材費）
申10月15日（必着）までにハガキで（記入例のほか性別・国籍）、〒151-0051千駄ヶ谷1-6-5千駄ヶ谷社会教育館へ ※窓口可、㈪を除く
場・問千駄ヶ谷社会教育館
（☎3497-0631 FAX3497-0632）

スポーツ

親子体操教室（全10回）

日10月6日～12月15日の㈭11:30～12:30
※11月3日を除く
対在住の2・3歳児と保護者　定25組（先着）
費4,400円 ※任意保険制度あり
申9月22日から電話で ※9:30～19:30
場・問ひがし健康プラザ
（☎5466-2291 FAX5466-2292）

公開イベント「エンジョイウオーキング」

日10月10日㈷9:45～10:45（9:30受付開始）
内正しいウオーキング方法、ウオーキングに必要な筋力トレーニング
対在住で中学生以上の人
定30人（先着）
持動きやすい服装・室内用運動靴・タオル・飲み物など
申当日会場で
場・問スポーツセンター
（☎3468-9051 FAX3468-9133）

シニアスポーツ振興事業「シニアバドミントン講習会」

日11月4～25日の㈮15:30～17:30
場スポーツセンター
対在住・在勤で55歳以上の人
定各30人（抽選）
費1回500円
申10月15日（必着）までに申込用紙を渋谷区バドミントン協会へファクスで（FAX6800-2245）
※申込用紙はスポーツセンター、ひがし健康プラザで配布
問スポーツ振興課スポーツ振興係
（☎3463-3295 FAX3463-3822）

運動講座「健康はつらつ事業」

講座名	日程	場所	定員（先着）
①やさしいヨーガ	10月4日～12月13日の㈫（11月29日を除く）Ⓓ	はつらつセンター－富ヶ谷	各20人
	10月5日～12月21日の㈬（11月23日を除く）Ⓑ	恵比寿社会教育館	40人
	10月5日～12月21日の㈬（11月23日を除く）Ⓕ	代官山スポーツプラザ	40人
	10月6日～12月15日の㈭（11月3日を除く）Ⓑ	リフレッシュ氷川	45人
	10月7日～12月16日の㈮Ⓑ	幡ヶ谷社会教育館	40人
	10月7日～12月16日の㈮Ⓕ	笹塚高架下施設	25人
②太極拳	10月4日～12月13日の㈫（11月29日を除く）Ⓗ	地域交流センター－新橋	20人
	10月5日～12月21日の㈬（11月23日を除く）Ⓑ	杜の風・上原	50人
		はつらつセンター－幡ヶ谷	40人
		千駄ヶ谷社会教育館	50人
	10月5日～12月21日の㈬（11月23日を除く）Ⓘ	ひがし健康プラザ	90人
	10月6日～12月15日の㈭（11月3日を除く）Ⓗ	はつらつセンター－参宮橋	40人
③ソフト体操	10月3日～12月19日の㈪（10月10日を除く）Ⓒ	ケアステーション笹幡	各20人
	10月3日～12月19日の㈪（10月10日を除く）Ⓐ	地域交流センター－恵比寿	20人
	10月6日～12月15日の㈭（11月3日を除く）Ⓖ	ケアステーション本町	30人
④すっきりストレッチ	10月4日～12月13日の㈫（11月29日を除く）Ⓐ	初台敬老館	25人
	10月4日～12月13日の㈫（11月29日を除く）Ⓚ	地域交流センター－大向	各15人
	10月5日～12月21日の㈬（11月23日を除く）Ⓔ	西原敬老館	15人
	10月6日～12月8日の㈭（10月13日、11月3日を除く）Ⓕ	千駄ヶ谷区民会館	25人
	10月14日～12月9日の㈮Ⓙ	スポーツセンター	各40人
	10月14日～12月9日の㈮Ⓐ	恵比寿社会教育館	40人
	10月7日～12月9日の㈮Ⓐ	地域交流センター－神宮前	35人
	10月7日～12月9日の㈮Ⓕ	リフレッシュ氷川	30人
		地域交流センター－二軒家	20人
⑤楽々ボール体操	10月6日～12月15日の㈭（11月3日を除く）Ⓑ	幡ヶ谷社会教育館	45人
⑥健康体操	10月7日～12月16日の㈮Ⓐ	美竹の丘・しぶや	20人

※Ⓐは10:00～11:00、Ⓑは10:00～11:30、Ⓒは10:00～10:40、10:50～11:30、Ⓓは13:00～14:00、14:10～15:10、Ⓔは13:15～14:15、Ⓕは13:30～14:30、Ⓖは13:30～14:40、Ⓗは13:30～15:00、Ⓘは14:00～15:30、Ⓙは9:15～10:00、10:10～10:55、Ⓚは13:00～13:50、14:00～14:50
対在住の65歳以上で、自分で通所できる人
※詳しくは問い合わせ　持②室内用運動靴
申当日開始15分前から会場で
問スポーツセンター
（☎3468-9051 FAX3468-9133）

お知らせ

地区計画の変更に係る都市計画案

風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律が6月23日に改正・施行されたことに伴い、区内の地区計画を変更します。

●縦覧・意見書の募集

日9月28日～10月12日㈬
場・問区役所仮庁舎第３庁舎２階都市計画課都市計画係（☎3463-2619 FAX5458-4915）

新宮下公園等整備事業に関わる都市計画素案意見交換会

日10月6日㈭19：00～20：30
場商工会館
内都市計画素案の説明と意見交換
問緑と水・公園課公園整備主査（☎3463-2888 FAX5458-4946）

募集

区民写真展の作品

内10月21～27日に恵比寿・幡ヶ谷社会教育館で開催する写真展の作品
募集作品白黒・カラー写真でワイド四切サイズまで（1人2点まで）、
テーマ写真（1人1点まで） ※恵比寿＝加工写真、幡ヶ谷＝私の街
対在住・在勤・在学の人
申10月1～16日（休館日を除く）に、展示を希望する社会教育館の窓口で（複数館への出品不可）。

▲昨年の展示作品

問恵比寿社会教育館（☎3443-5777 FAX3443-5778）
幡ヶ谷社会教育館（☎3376-1541 FAX3375-9278）

ファミリー・サポート・センターサポート会員

内子どもの預かり、保育施設の送迎など
活動時間6:00～22:00（日時は相談）
対子育ての経験（支援経験を含む）がある20歳以上の人、または保育士・幼稚園教諭・看護師などの資格を有している人
申電話で

●サポート会員登録講習会「保育の心」ほか（全2回）

日10月24日㈪9:30～12:30
10月26日㈬10:15～15:00
場総合ケアコミュニティ・せせらぎほか
内地域の中での子育て、保護者や子どもとの関わり方など
講元保育園長　小林陽子氏ほか
定20人（先着）
申9月26日から電話で
問ファミリー・サポート・センター（☎5457-0221 FAX3476-4904）

相談

シルバー人材センター相談会

日10月4日㈫・5日㈬10:00～15:00
場総合ケアコミュニティ・せせらぎ
内会員として働きたい人の相談、入会の申込受付
対在住の60歳以上で健康な人
問シルバー人材センター（☎5465-1876 FAX3466-1874）

無料公証相談

日10月4日㈫13:00～16:00（1人30分）
場区役所仮庁舎第1庁舎3階区民相談室
内遺言書の作成、金銭貸借、離婚にともなう慰謝料・養育費などの公証事務に関すること
相談員渋谷公証役場公証人
対在住・在勤の人　定6人（先着）
申当日9:00から電話で

●公証役場電話相談（☎3502-8239）

日10月1日㈯～7日㈮
9:30～12:00、13:00～16:30
※詳しくは渋谷公証役場へ（☎3464-1717）
問広報コミュニケーション課広聴相談主査（☎3463-1290 FAX5458-4920）

休館・休業

恵比寿社会教育館、恵比寿保健相談所　豊沢・新橋地域包括支援センター

日10月7日㈮～10日㈷
内全館停電のため
問生涯学習振興課生涯学習係（☎3463-3049 FAX3463-3822）

官公署など

無料不動産相談

日9月23日㈮10:00～16:00
場渋谷駅ハチ公前広場
内不動産の取引に伴う法律、税務など
相談員東京都宅地建物取引業協会、弁護士、税理士ほか
問公益社団法人東京都宅地建物取引業協会渋谷区支部（☎3797-3334）

住まいの無料相談

日9月24日㈯13:00～17:00
場渋谷駅ハチ公前広場
内住まいの模様替え、住宅簡易改修工事助成など
申当日会場で
問渋谷デザインカフェ東京土建渋谷支部（☎6304-2317）

國學院大學経済学部開設50周年記念事業

●連続講演会「地方創生」

日程	講師
10月8日㈯	静岡県知事　川勝平太氏
11月5日㈯	帯広市長　米沢則寿氏
29年1月21日㈯	野村総合研究所顧問　増田寛也氏

※いずれも時間は14:00～15:30
場國學院大學（東4-10-28）
定各300人（先着）
申國學院大學経済学部HPで

●講演会「経済学という物語ー市場・国家・共同体」

日11月12日㈯15:00～16:30
場國學院大學２号館2104教室
講東京大学大学院経済学研究科教授　松井彰彦氏
申当日会場で
問國學院大學経済資料室（☎5466-0342 FAX5466-2340）

大向小学校 100周年記念 同窓生の集い

日11月13日㈰14:00～16:00（13:00受付開始）
場神南小学校
費3,000円
申10月15日（必着）までにハガキで（記入例のほか卒業年）、〒150-0044円山町5-3同窓生の集い受付係石井貴彦へ ※ファクス（FAX3463-2557）、HPも可
問100周年記念同窓生の集い（☎080-5175-3630 担当:椿）

歩きスマホ　GOではなくNO!

スマートフォンを使用しながら歩いたり、携帯型音楽プレーヤーを聞きながら歩いたりすると、周囲への警戒心が低くなります。危険なのでやめましょう。

不用品情報コーナー（8月19日現在）

さしあげます

ベビー（ガード・歩行器・バス・カー・ベッド）、本棚、事務机、昇降椅子、キーボード、CDプレーヤー、ドッグキャリーバッグ、花道具セット、茶道具セット、ひな人形

ゆずってください

乗り物玩具、知育用食洗機、ベビー（ゲート・チェア）、赤ちゃん用布おむつ（カバー・ライナーネット）、チャイルドシート、掃除機、扇風機、ミキサー、冷凍庫、ミシン（家庭用・工業用）、シュレッダー、マットレス、自転車（電動・子ども乗せ大人用・男児用・女児用）、キックスケーター、レジスター

※申し込みは在住の人に限ります。
※有料提供を希望する人は登録できません。
※6月の登録は期限切れになりました。
問清掃リサイクル課リサイクル推進係（☎5467-4073 FAX5467-4076）

区民のコーナー

区民の皆さんの自主的な団体活動の紹介です。
内容などは直接問い合わせて利用してください。

リフレッシュヨガ 火曜日10:00～11:30／スポーツセンター／会費2か月3,500円／3467-3015 加藤

現代尺八（初心者対象）第2・4金曜日13:00～15:00／大山町施設／入会金1,000円／会費月1,000円／教材費実費／090-4374-0294 増谷

フランス語会話（発音・文法を含む）月2回の水曜日10:00～12:00／自宅（笹塚3丁目）／入会金3,000円／会費月4,000円／教材費月2,000円／3370-8598 ミシェリン

しゃべる英語（女性・初心者対象）月3回各70分／場所は相談／会費月4,000円／教材費月2,000円／090-1127-1141 濱田

日常英会話（中高年夫婦歓迎）月4回の火曜日14:00～15:00／自宅（代々木4丁目）／会費月4,000円／3370-7763 渡辺

9月20～26日は「動物愛護週間」

しつけとマナーを考えてみませんか

大切な家族の一員であるペット。かわいがるだけでは、適切な飼育とはいえません。
ペットを飼っている人もいない人も気持ちよく暮らせるよう、マナーを確認しましょう。

ペットを迎える前に

- ☑ 鳴き声やトイレなどのしつけができますか
- ☑ 世話や遊ぶ時間を作れますか
- ☑ 命ある限り、飼い続けることができますか

ワン! 犬を飼っている人へ

散歩のときは

リード（引き綱）をつけてコントロールする。
ふん・尿は、飼い主が責任をもって処理する。

散歩の必需品▶
首輪・リード、処理袋（新聞紙）、水の入ったペットボトル

犬の登録と予防注射

一生に一度の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

身元の表示をしていますか

鑑札（登録時に交付）をつけましょう。迷子になったとき発見しやすくなります。

人をかんでしまったら

24時間以内に保健所に連絡し、48時間以内に獣医師の検診を受けてください。

ニャー 猫を飼っている人へ

屋内で飼育しましょう

トイレや爪とぎを用意し、運動ができる工夫をすれば、屋内でもストレスを与えずに飼えます。

不妊・去勢手術をしましょう

飼い主のいない猫を増やさないために、区は飼い猫の不妊・去勢手術費用の助成をしています。

地域ネコ活動って？

行政・ボランティア・住民が協力して、「飼い主のいない猫」の不妊・去勢手術し、地域の理解と協力を得ながら「地域で管理された猫」としていく取り組みです。

●登録ボランティア制度が始まりました

地域ネコ活動を円滑に進めるには、トイレのしつけや見守り方法などの知識や経験が必要です。これらを多くの人に伝え、活動の輪を広げていくのが登録ボランティアです。詳しくは保健所に問い合わせてください。

SHIBUYA BOSAI FES 2016

9月4日（日）代々木公園

----- ペットの防災を考えました -----

▶ 同行&同伴避難コーナー

「何を準備すればいいの？」「避難所でペットと一緒に生活できる？」を楽しみながら学びました。

▲熊本県益城町での実際の避難の様子を説明

▲実際に熊本県益城町で使われていた大型バルーンテント

動物に関する問い合わせ

■犬の登録・死亡届、狂犬病予防注射済票の交付、猫の保護用ケージの貸し出し、地域ネコ活動の取り組み
生活衛生課事業係（☎3463-2246 FAX5458-4943）

■犬や猫がいなくなったとき
・生活衛生課事業係（☎3463-2246）
・東京都動物愛護相談センター（☎3302-3507）
・近所の交番

■ペットが死んだときの引き取り（有料）
渋谷区清掃事務所（☎5467-4300 FAX5467-4301）

SHIBUYA TOPICS しぶトピ

このコーナーでは、季節の話題や区内の出来事などを不定期で紹介します。

8月7日 渋谷公園通りメモリアルパレード 公園通り

43年間、渋谷の街と共に歩んできた渋谷パルコが、8月7日に一時休業しました。そのメモリアルな日に、渋谷に思い出のある約500人が公園通りに集まり、盛大なパレードを行いました。

8月27日 ウィルチェアーラグビー日本代表チーム渋谷区壮行会 スポーツセンター

日本代表チーム約20人が、区民約300人を前にリオデジャネイロパラリンピック大会への意気込みを語りました。現在、チームは世界ランキング3位で大会での活躍が期待されます（競技は現地9月14日から18日まで）。